PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA**
3. FECHA:	2020-10-23	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Cuida de su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Expresa emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándose por respetar al otro. Derecho a la vida , Respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Excelencia deportiva , esfuerzo en el desarrollo de las actividades			
TEMA : Manejo de balón. Ejercicios con un balón (estático).			
SUBTEMAS : Coordinación Y Ritmo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Bienvenida, Saludo , Presentación de la actividades, socializacion de los objetivos, Movilidad Articular ,Calentamiento , estiramiento	Ninguno	25 Minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Ejercicios de acondicionamiento fisico , Carreras en el puesto y paradas; Paradas y giros; Carreras y saltos; Manejo del balón (malabares); Agarre y toma de balón (clásico); Rodillas talones 1.Ceros por detrás de la cabeza, la cintura y entre los pies (primero lo podemos hacer por separado). 2.Ceros en una pierna mientras la otra esta levantada, trabajo de equilibrio. 3.Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna izquierda. 4.Ceros, botando con la mano derecha, alrededor de la pierna derecha. 5.En equilibrio sobre un solo pie, se realizan ceros a su alrededor. 6.Idem, pero se hacen cambios de mano por delante. 7.Idem, pero se hacen cambios de mano por detrás. 1-1.Idem, pero se bota con una mano, en un lado del cuerpo, de delante hacia atrás. 1-2 .“8” sin botar entre las piernas. 1-3. “8” haciendo rodar el balón o (Globo) por el suelo, lo impulsamos con la yemas de los dedos. 1-4. “8” con el bote: alto / bajo. 1-5. Se lanza el balón o (Globo) hacia arriba y se recoge con las dos manos por detrás de la espalda. 13. Balón cogido con las dos manos detrás de la nuca; se deja caer, se aplaude delante del cuerpo, y se recoge con las dos manos detrás de la espalda antes de que toque el suelo (al principio se puede realizar sin aplaudir).	Bomba (Globo), Cordones , Palo de escoba , Pelota de Goma o pelota realizada con un par de medias ,	70 Minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma , Recuperación , Estiramiento , feedback sobre la actividad aspectos importantes ,Cultura Deportiva: Reglamentación, Normatividad, Actividad Física, Recreación, Deporte, Tiempo Libre, Reto. Enfatizar en el Derecho a la vida , y Respeto	Ninguno	25 Minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: GABRILEL ENRIQUE FUENTES PITALUA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-10-23	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021316284	JULIAN FELIPE SUAREZ	Asistio
1010212820	NICOLLE XIMENA RUIZ	Asistio